

# #لنتحدث حول الصحة العقلية

العربية | Arabic

في الحياة، يتم تشجيعنا على الاهتمام بصحتنا البدنية، ولكن من الضروري إعطاء الأولوية لصحتكم العقلية أو عافيتكم العقلية أيضاً. فيما يلي قائمة أساسية بالمسببات الأكثر شيوعاً لأزمة الصحة العقلية. في حال إدراك تعرضك أنت أو أحد أفراد أسرتك لمسبب محتمل، ومن ثم ظهور إثنين أو أكثر من هذه العلامات والأعراض الشائعة، فمن المهم أن تقوم أنت أو الفرد المعني بطلب الدعم السريري.

## المسببات الشائعة للإصابة بأزمة أو مرض الصحة العقلية

- الضغط العصبي
- فقدان أحد أفراد الأسرة أو الأحباب
- الأحداث الصادمة
- انهيار العلاقة
- تعاطي الكحول والمخدرات
- الصدمة
- التنمر والتخويف
- الضغوط والتوقعات الاجتماعية
- التوقعات المالية
- ضغوط مكان العمل
- التوقعات الشخصية غير الواقعية
- التمييز على أساس الجنس أو الهوية الجنسية
- العنف المنزلي
- العقم وفقدان الجنين قبل الولادة
- الحمل
- سن اليأس

## معرفة العلامات والأعراض الأكثر شيوعاً للمرض العقلي

للتوضيح، "العلامة Sign" هي ما يمكنك رؤيته في شخص ما "الأعراض Symptom" هي ما يمكن أن يشعر به الشخص ويتعرض له.

السلوك	المشاعر	بدنياً
• الإنعزالية	• مثقل	• متعب طوال الوقت
• انعدام القدرة على إنجاز المهام	• مذبذب	• مريض ومنهك
• الاعتماد على الكحول أو المخدرات	• عصبي	• الصداع وآلام العضلات
• عدم القدرة على التركيز	• محبط	• اضطراب المعدة
• الامتناع عن حضور الفعاليات الاجتماعية	• منخفض الثقة بالنفس	• فقدان الشهية أو تغيرها
	• تعيس	• فقدان أو زيادة الوزن
	• غير حاسم	• بشكل كبير
	• خائب الامل	
	• تعيس	

من المهم أن نلاحظ أن تلك هي مؤشرات أساسية، فالحقيقة هي أن الشخص المصاب باضطراب في الصحة العقلية قد لا يظهر أيًا من العلامات أو الأعراض المذكورة أعلاه، وذلك هو السبب في أنه من المهم كمجتمع أن نواصل بناء مجتمع إيجابي الثقافة حول الصحة العقلية، وأن نزيل وصمة العار المفترضة والحواجز التي تحول دون خلق فرص لأولئك الذين يشعرون بالعزلة للحصول على الدعم.

المساعدة والدعم متوفران بأشكال عديدة، من العائلة والأصدقاء إلى الممارسين الصحيين مثل طبيبك العام أو طبيبك النفسي.

إذا كنت أنت أو أحد أفراد أسرتك بحاجة إلى الدعم، فإن خط الحياة Lifeline متوفر على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، 365 يوماً على مدار السنة، اتصل بالرقم 13 11 14.

إن معرفة العلامات الأكثر شيوعاً لاضطراب الصحة العقلية هو أمر لا يقل أهمية عن معرفة القيام بالإنعاش، فكلاهما من شأنه إنقاذ الحياة.



Man Anchor

mananchor.com.au



man\_anchor @ManAnchor Man Anchor